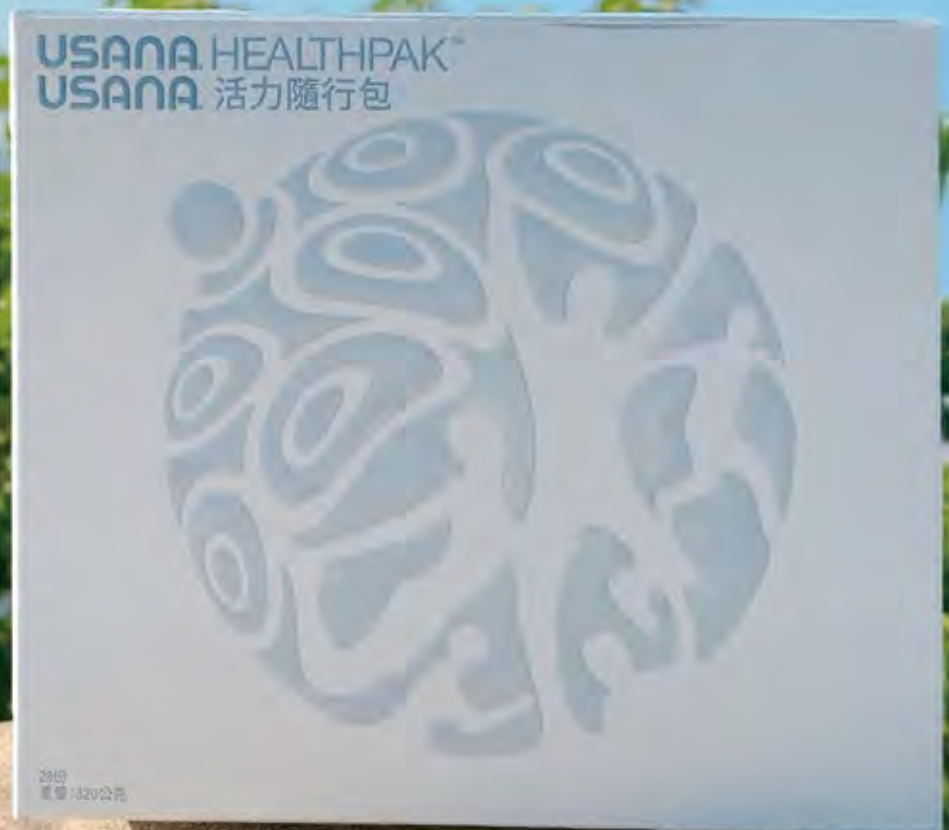


USANA



USANA HEALTHPAK™ 活力隨行包

2019 全球年會活動花絮

展現自信迷人的笑容

USANA 亮白牙膏 & 口益寧含錠

2019年 第四季季刊

目錄

春節訊息 3

春節假期訂貨及送貨資訊

勉勵詞 4

與您並肩同行的USANA

台灣獨立直銷商協會 5

第16屆台灣獨立直銷商協會會員

領袖表揚 6-9

執行紅寶石董事・執行黃金董事・銀級董事

2019領袖高峰會-哈爾濱合格者

業務訊息 9-10

2020領袖高峰會-韓國濟州之旅

2019USANA台灣季度成長營第四季

活動花絮 11-19

台灣一箭四雕菁英培訓-與創始人有約活動花絮

2019雙月份表揚晚會活動花絮

2019世界服務週活動花絮

魅力S曲線挑戰賽炫腹養成計劃4週實「線」得獎名單

2019USANA台灣季度成長營第二季活動花絮

2019全球年會活動花絮

新品介紹 20-21

展現自信迷人的笑容

USANA亮白牙膏&口益寧含錠全新上市

健康專欄 22-23

迎接女性自在的新人生

公司公告 24

USANA台灣十八週年慶暨表揚大會

美商優莎納股份有限公司 台灣分公司

台北總公司

• 地址：105 台北市松山區復興北路99號7樓

• 電話：(02) 7724-8000 • 傳真：(02) 7724-1000

高雄營業處

• 地址：高雄市三民區九如一路502號16樓B2

• 電話：(07) 973-5010 • 傳真：(07) 973-8200

• 客戶服務專線：0809-085-588

• 客戶服務傳真：0809-085-500

• 電話訂貨專線：(02) 7724-5888

版權所有・翻印必究

2019 TW QUARTERLY GROWTH



USANA官方網站 www.USANA.com



USANA Taiwan 台灣分公司
Line ID: @usanatw



USANA Taiwan 台灣分公司
官方臉書粉絲團
快來按讚加入粉絲團



USANA Taiwan 台灣分公司 IG 帳號
請按 [追蹤](#)



USANA Taiwan 台灣分公司
Youtube 頻道



豬去呈豐稔・鼠來兆豐年

2020新春團拜活動

2月3日(一) 高雄營業處

2月4日(二) 台北總公司

活動詳情容後公告

- 春節假期：2020年1月24日(五)至1月29日(三)
- 網路訂單任我行：<http://www.usana.com>
- 24小時傳真專線：0809-085500/02-7724-1000
- 1月30日(四)起恢復正常營業

春節假期訂貨及送貨作業時間

訂貨方式	訂單截止日期及時間	產品配送時間
傳真、網路、電話訂貨	1月20日(一)下午3:30前	1月22日(三)前配送
傳真、網路、電話訂貨	1月20日(一)下午3:30後	1月30日(四)開始配送
現場提貨訂單	1月23日(四)晚上9:00前	現場立即提貨
自動訂貨	1月26日(日)綠色週期訂單	1月30日(四)開始配送

★春節假期，公司暫停營業。

★1月30日(四)起送貨作業恢復正常。

★離島地區：訂單日期2020年1月20日下午3:30前送交郵局配送離島，配送時間以郵局作業時間為主。

Happy New Year



與您並肩同行的 USANA

從創業至今依舊不變的原則就是要符合業界最高標準，並且超越這個標準。
將 USANA 的四大核心價值：卓越、社會群體、誠信、健康銘記在心。

親愛的 USANA 家人們，2019 年已漸漸進入尾聲，希望你們能花些時間回顧與檢討今年的種種，並認真思考在年終以前務必要完成的待辦事項。回頭看看今年所發生的一切，除了為今年以來所完成的大小事感到開心之外，也想對與 USANA 並肩作戰的您們至上深深的謝意。

總裁 Jim Brown 在 USANA 奮鬥了 27 年，在超過 25 年的歲月，USANA 一直都有幸和直銷商合作，不斷地向這個世界分享關於健康和保健的訊息。我們一同用行動達成目標及與所愛的人們一起過健康生活。

USANA 從創業至今依舊不變的原則就是要符合業界最高標準，並且超越這個標準。您們所樹立的榜樣以及付出的努力，總能將 USANA 的四大核心價值：卓越、社會群體、誠信、健康銘記在心。目前 USANA 已超過 4,500 位的菁英運動員提供產品保證計畫、獲得無數獎項以及榮獲得消費者滿意度第一名的肯定等，我們希望您能因與我們合作感到光榮，USANA 將會不斷地努力、不斷地進步，繼續讓你們對 USANA 引以為傲！

在今年結束之際，若您還有些看似遙不可及的目標，請記得：即便現在看不清未來的方向，在生命中所面對的挑戰和失敗，都是我們學習與成長的最佳機會。

當您身陷困難與失落中，試著想想您步上這趟旅途的初衷。不論當初是想追求更健康的身體或財務自由，還是帶著幫助他人的心，隨著生命的旅程走到這裡，一定有它的原因。

2019 年的故事還未劃上句點，不妨現在就思考一下，接下來的時間，您期許自己做哪些感到驕傲的事呢？

誠摯的祝福您！



Kevin Guest

執行長 Kevin Guest

第16屆 台灣獨立直銷商協會會員



劉棠榮&潘秀柔
榮譽執行五星鑽石董事



陳怡岑&蔡淑琴
執行二星鑽石董事



韓得銘&吳玟誼
執行二星鑽石董事



賴耀凱
紅寶石董事

任期

2019年8月1日 ~ 2020年7月31日

權責

台灣獨立直銷商協會代表全體直銷商與公司舉行會議，對公司提出具體建議，以作為公司制定市場營運方針參考。



新執行紅寶石董事 陳佳伶 & 黃瑞彥

2006/06/29
加入USANA

2008/05/10
銀級董事

2010/12/04
黃金董事

2012/09/01
紅寶石董事

2019/06/21
執行紅寶石董事

三年前我們是剛進入社會的新鮮人，一直摸索求職方向，清楚知道在本行沒有太多的機會，尋尋覓覓不斷思考未來的路，一開始直銷並沒有在我們人生規劃內，真心感謝推薦人執行鑽石董事蔡倬碧及陳暄均伉儷將 USANA 帶到我們的生活中，還記得當時倬碧老師跟我們分享 USANA 時，討厭直銷而始終擺著一張臭臉的我，給了她不少閉門羹，但倬碧老師一直努力讓我們看懂 USANA，最終想要有更好生活的我們決定開始投入。

銷售不等於組織發展

曾在藥檢局裡工作的我，看到許多營養補充品良莠不齊，而 USANA 產品經檢驗後，符合瓶身上的標示，讓我非常興奮，因而想靠著專業的背景，來推廣 USANA 產品並找到志同道合的經營者，但事實證明，這並非我所想像的這麼簡單，讓我十分受挫。很感謝榮譽執行五星鑽石董事劉棠榮及潘秀柔伉儷創立正規的學園，讓我們可以在此學習成長，以正規的經營模式推薦與培育夥伴；團隊合作與傳統職場單打獨鬥截然不同，發展組織才是經營 USANA 長久之道。

現在 USANA 已經完全融入在我們生活中，我們夫妻倆的話題，不是圍繞在家人與小孩就是在夥伴裡，感謝公司的行政團隊給予我們很多的資源，也要感謝夥伴們一同的努力，才有現今的成就，期許未來帶領更多夥伴，一起實踐夢想。



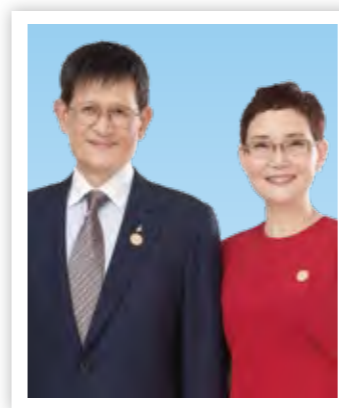
▲與團隊夥伴合影



▲與團隊夥伴合影



▲與團隊夥伴合影



新執行紅寶石董事 孫慕靜 & 宋孝先

2013/06/17
加入USANA

2014/11/01
銀級董事

2016/03/19
黃金董事

2018/08/04
紅寶石董事

2019/08/30
執行紅寶石董事

首先我要感謝推薦人成就者吳月霞，是她帶我進入 USANA 健康大家庭，讓 70 歲的人生還能有夢。USANA 對我們而言，真的是天上掉下來的禮物。

我們夫婦加起來共有 140 歲，如今在退休之際，還能有這樣的機會，經過學習和分享產品，我們欣然地發現，這是一個可以幫助我們健康和成長，也可以幫助別人健康和成長的平台。因此經過學習，再把學習化為行動，我們開始樂於分享 USANA 的一切，讓以前是夫唱婦隨的我們，從此婦唱夫隨。

我們現在已經年華不再，腳下只敢一步一腳印，配合公司的活動和夥伴們一起努力，朝著目標前進，今天能有一點小小成績，要感謝團隊夥伴的努力，更要感謝亞太區執行副總裁應肅正及 USANA 行政團隊的支持和鼓勵，感恩團隊領導人榮譽執行十一星鑽石董事 Steven Chen 老師及執行七星鑽石董事 Wendy Wu 老師，也感謝團隊中每位老師的指導，最後感謝與我們一起打拼的夥伴們，沒有大家的努力，我們是萬萬不能的。我愛 USANA 這個健康大家庭 !!



▲與團隊夥伴合影



▲與家人們合影



▲與家人們合影



新執行黃金董事
雷明諺

Executive Gold Director

2008/11/10 加入USANA | 2010/02/27 銀級董事 | 2015/02/07 黃金董事 | 2019/06/07 執行黃金董事

感謝華斯博士的偉大夢想及公司充滿效率的行政團隊，感謝榮譽執行五星鑽石董事劉榮榮及潘秀柔老師創辦優質系統與無私的教導，更感謝所有一路跟隨的夥伴家人。還記得當初加入 USANA 是因為這是一間國際認證第一名的營養品公司，雖然每家公司都這麼說，但過去 12 年，我親自驗證了無數生化營養專家、醫生及運動選手的認同，以及身邊無數的使用見證，加上自己長期使用產品，讓我從懷疑到完全相信。優質的全球獎勵計劃，適合我這樣人脈不多但肯學又有耐心的人，因此我很快就有了基本收入。

如果用考取專業證照的角度來看，取得「特級白金領航員」身分等於擁有「先天優勢」，其終生對等獎金高達 15%，這跟我參與醫藥保健證照考試比較起來，扣除投入成本，獲得更多回報，我的父親在國營單位工作四十年退休後領月退俸，而我們不用花四十年就超越這個水平，用提早退休的好心情，全力以赴創造專屬自己的超級人際關係事業。每天持續跟進老朋友和新朋友，做好產品售後服務，我們都能擁有豐厚的獎勵，與親眼看見世界的機會。



新晉陞銀級董事



陳振展



曹婉婷



蔡秀雲

賴政諭 梁佩羽

THE HEALTHIEST FAMILY ON EARTH™

Congratulations

2019哈爾濱 合格者



執行黃金董事
雷明諺



黃金董事
沈繼昌



黃金董事
許嘉鴻



銀級董事
陳劭銘



贏取4天3夜

免費韓國遊

體驗濟州大自然之美

資格確認期

2019年9月29日(日)至2020年3月28日(六)

任一連續13週內獲得7,800佣金分數!

黃金董事級別以上
成為導師也能一起免費同行!

2019 USANA 台灣季度成長營

第四季資格審核期 2019年9月28日(六)至2019年12月27日(五)



2019 TW QUARTERLY GROWTH



與創始人有約 活動花絮

USANA 台灣於2019年6月12日至13日舉辦了一箭四雕菁英培訓會，所謂「一箭四雕」是讓新加入的夥伴配合公司的相關活動，循序漸進達成各階段目標的成功法則，就是加入 USANA 大家庭後一路從特級白金領航員，繼續往台灣季度成長營成長，進而達成領袖高峰會且挑戰亞太區成長進步之旅。在這堂課中由馬來西亞資深業務經理 Teh Chee Hoong 與三位來自馬來西亞的領導人：鑽石董事 Chen Soon & Dr. Seng 及翡翠董事 Wen Taipei，分享自己一路走來的心路歷程及帶著家人一起去旅遊的喜悅與感動，同時也勉勵每位夥伴在成功路上沒有捷徑，只有一步一腳印。以個人的規劃為本分，以夥伴的規劃為使命，透過不斷的尋找人才大量進人，持續栽培夥伴持續達標，我們都跟三位領導人約定好要帶著家人在布達佩斯見面，您跟上了嗎？



▲台灣分公司總經理 李慧榕與演講嘉賓合影



▲台灣分公司總經理 李慧榕



▲馬來西亞 資深業務經理 Teh Chee Hoong



▲鑽石董事Chen Soon & Dr. Seng、台灣分公司總經理李慧榕、翡翠董事Wen Taipei、資深業務經理Teh Chee Hoong(前排由左至右)與參與培訓的USANA台灣家人們合影

USANA

2019雙月份表揚晚會 活動花絮

USANA 2019 雙月份表揚晚會分別在 6 月 12 日於高雄營業處與 13 日於台北總公司圓滿落幕。開場先是以老朋友及新朋友都喜歡的營養餐揭開序幕，頒獎重頭戲邀請區域總經理 Vivienne 和台灣分公司總經理李慧榕一同表揚 2019 年四、五、六月份完成晉陞的領導人及符合特級白金領航員的夥伴們，會中邀請新執行黃金董事陳幸足分享從口單人生到擁有了一份比之前更寬廣視野的事業，讓自己有能力帶著夥伴一同離開舒適圈為自己的事業打拼，而來自馬來西亞的資深業務經理 Teh Chee Hoong、鑽石董事 Dr.Seng 與翡翠董事 Wen Taipei 再次分享「一箭四雕」對個人及團隊的重要性，說明領導人一定要以身作則，設定目標及放眼未來為自己的事業創巔峰，再帶領更多菁英領袖站上舞台接受表揚。



▲ 區域總經理 Vivienne



▲ 台灣分公司總經理 李慧榕



▲ 馬來西亞 資深業務經理 Teh Chee Hoong



▲ 鑽石董事 Dr. Seng



▲ 翡翠董事 Wen Taipei



▲ 新執行黃金董事 陳幸足



▲ 新晉陞銀級董事 雷玉勝



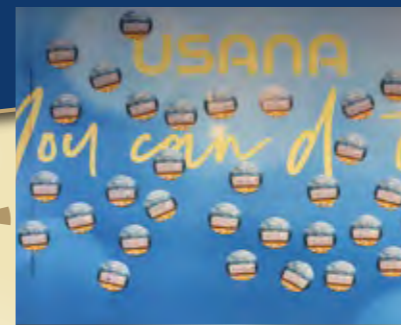
▲ 新特級白金領航員



▲ 新特級白金領航員



▲ 營養餐試飲會



▲ 許願園地



World Service Week

2019世界服務週活動花絮

倒暑計「食」零飢餓的物資包裝活動在2019年6月21日於台北總公司感動落幕。感謝USANA家人們與行政團隊的慷慨解囊以及滿載的愛心，總共募集了253包白米、153罐大燕麥片、741組鮭魚罐頭、88罐肉燥醬、300包蘇打餅及208包關東細麵，運用大家的力量把對弱勢族群的關愛打包起來，透過1919食物銀行送到他們手中，改善貧困的生活，實踐世界上最健康的大家庭，而這份永無止境的關懷，將會持續漫延至每個需要幫助的角落。



魅力S曲線挑戰賽

炫腹養成計畫 4週實「線」得獎名單

2019年6月8日至7月5日為期4週的魅力S曲線挑戰賽炫腹養成計畫成功達成。今年共有527位家人們參與本次挑戰賽，其中包含329位BMI超標者及198位BMI標準者。恭喜獲獎的家人們贏得努力後的勝利與榮耀，因為您們贏回更纖盈的體態與更健康的生活，讓自己都成為USANA的代言人，幫助更多人加入USANA大家庭，再次恭喜所有的家人們！

所有BMI超標參賽者總計減少 **884.8** 公斤

贅肉變獎金，總獎金

NT\$ 52,700

所有BMI標準參賽者總計減少 **283.2%** 體脂肪

BMI超標個人組

- 第1名 蔡志信 第6名 陳相翰
- 第2名 林聖硯 第7名 林欣穎
- 第3名 楊翌民 第8名 楊易霖
- 第4名 劉倉江 第9名 詹兆文
- 第5名 陳彥能 第10名 梁川威



BMI標準個人組

- 第1名 張世安 第6名 吳仙惠
- 第2名 黎氏青 第7名 何宛豫
- 第3名 劉孟潔 第8名 何玉惠
- 第4名 葉盈禎 第9名 魏琪珮
- 第5名 張語真 第10名 楊晴詠



BMI超標團體組

- 第1名 三隻小豬
林聖硯、吳睿瀚、莊雅雯
- 第2名 三連胖
王星泮、林恩霈、盧品璋
- 第3名 腹仇者聯盟
曾俊凱、鄭志強、楊易霖



2019 TW QUARTERLY
GROWTH

2019 USANA 台灣季度成長營 第二季活動花絮

USANA 台灣季度成長營第二季活動於 2019 年 7 月 31 日至 8 月 1 日在新竹馬武督統一渡假村圓滿落幕。一早由一系列齊心協力的活動來提升各小組間的士氣與默契，以迎接兩天的挑戰。戶外飛越奇蹟挑戰，讓夥伴能夠克服心中的障礙，帶領團隊一同勇往直前，因為唯有勇敢的領導人，才能帶出勇氣十足的團隊。別出心裁的主題式晚宴更是不容錯過的精彩內容，在亞太區執行副總裁應肅正及台灣分公司總經理李慧榕粉墨登場下，為青春無敵揭開序幕，晚宴中不只表揚達成 2019 USANA 台灣季度成長營第二季的領導人，更有許多歡樂的歌唱及互動表演，使這兩天的活動既有趣又別具意義，夥伴們久久無法忘懷。USANA 台灣與夥伴們約定好了要全力衝刺、大膽想、大膽說、大膽做，一定要讓自己每一季的成長營完成一加二的使命。



▲ 亞太區執行副總裁 應肅正



▲ 台灣分公司總經理 李慧榕



▲ 夥伴們參與戶外活動默契大挑戰



▲ 眼明手快



▲ 定向越野



▲ 齊心協力第一名表揚



▲ 青春無敵趴



▲ 季度成長第二季第一級表揚



▲ 季度成長第二季第二級表揚



▲ 季度成長第二季第三級表揚



▲ 密室逃脫



▲ 密室逃脫第一名表揚



▲ 創辦人兼主席 麥倫華斯博士



▲ 執行長 Kevin Guest



▲ 總裁 Jim Brown



▲ USANA得獎全紀錄

USANA Live 2019 | GLOBAL CONVENTION

2019全球年會 活動花絮

2019 USANA 全球年會於 8 月 14 日至 17 日在美國猶他州鹽湖城熱鬧展開！年會前，台灣夥伴們提早到達總公司，身穿防塵衣進入符合 FDA 嚴格的品質標準且全世界最先進的 USANA 生產線上，親身直擊 USANA 的產品製造與包裝流程。

年會第一天，創辦人華斯博士與來自各國熱情的夥伴們合影留念。執

行長 Kevin Guest 在開幕大會上勉勵大家放眼未來，建立標竿，勇往直前，成為各個市場的領導者。今年的分場培訓，總公司精心安排來自各市場成就卓越的領袖們，分享進人、育人、留人的實戰經驗與心路歷程。在台灣、馬來西亞、新加坡的國家會議上，夥伴們更是近距離的與優秀領導人們進行交流，毫無所藏的解答每個人的問題與困惑。

閉幕大會前的清晨，夥伴們更是起個大早，與 Dr. Oz 及 USANA 菁英運動員一同參與改變生命勇士 5 公里路跑，響應真正健康基金會舉辦之活動。真的是驚喜不斷！2019 全球年會圓滿落幕，讓我們持續增長，一起茁壯 USANA 這個健康大家庭。



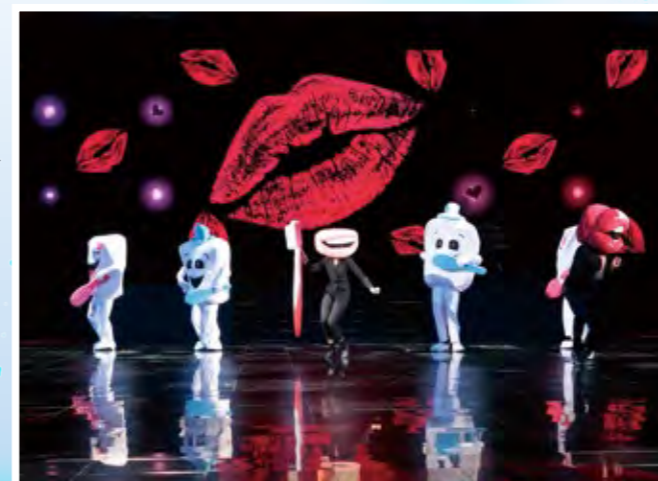
▲ Dr. Oz 參與改變生命勇士5公里路跑



▲ 台灣夥伴們與華斯博士合影



▲ 台灣夥伴們受邀參觀美國總公司



▲ 口腔護理系列新品上市發表



▲ USANA菁英運動員

展現自信迷人的笑容

USANA亮白牙膏&口益寧含錠全新上市

您知道嗎？不僅腸道需要好菌，口腔也需要專屬的益生菌才能擁有好口氣，大多數的人口中異味卻不自知，而異味產生的原因來自口腔中細菌叢生態的不平衡及沒有養成定時清潔牙齒的習慣，建議您選用 USANA 亮白牙膏清潔您的牙齒，因為清潔是擁有好口氣的第一步，接著再使用口益寧含錠，幫助維持口中菌叢生態平衡，打造清新舒爽的好口氣。

薄荷口味
清新沁涼

添加薄荷
口氣清新

添加海鹽
強化清潔

添加維生素E
滋養牙肉

含ADP-1後生元
維持口腔菌叢生態

無氟

不含人工色素、
人工甜味劑及人工香料

添加椰子油
滋潤、舒緩及保護牙肉

添加蘆薈
於牙齒上形成保護膜

USANA亮白牙膏

使用方法：
每天早晚或餐後使用。不可大量吞食，刷牙完畢請徹底漱口。6歲以下兒童，請使用豌豆大小的量。

薄荷口味
清新沁涼

輕巧鋁箔片包裝
方便攜帶

口含錠設計
緩釋有效成分

每錠含10億株3種專利益生菌
平衡口中菌叢生態

短乳酸桿菌(Lactobacillus brevis CECT7480)
胚芽乳酸桿菌(Lactobacillus plantarum CECT7481)
乳酸片球菌(Pediococcus acidilactici CECT8633)

口益寧含錠

食用方法：
青少年及成人在晚上刷牙後，將一錠口益寧含錠放在口中和牙齦周圍移動3至5分鐘。食用口益寧含錠後30分鐘，請勿進食或飲水。



擁有好清新好口氣的口腔保健小提示

1. 正確潔牙：每天三餐後及睡前皆要刷牙，每次至少 3 分鐘。
2. 使用牙線：牙線可深入齒縫間，去除食物殘渣。
3. 定期檢查：至少半年至牙科做口腔檢查。
4. 客戶面談、長途旅行、甜蜜約會、火氣大、口乾舌燥時可食用口益寧含錠，隨時隨地擁有好口氣。

★僅供內部教育使用



迎接女性自在的新人生

世界衛生組織（WHO）指出到 2030 年，全球更年期女性人口將高達 12 億人之多。根據台灣更年期醫學會推估，全台 40 歲以上的女性人口佔總女性人口的 48%，約有高達 278 萬人正面臨更年期的挑戰，而 55 歲以上的停經婦女也有 275 萬人。

女性的一生充滿許多變化，初經來潮到生育週期的結束。每個變化都有隨之而來的挑戰與喜悅。女性大約在 45 至 52 歲期間，卵巢會逐漸停止製造女性荷爾蒙，月經週期開始變得不規則，當持續一年內不再有月經，即為停經。在停經前後期間則稱為更年期。如何評估目前是否面臨更年期狀態？您可依照下列簡易問卷評量及抽血檢查來評估！

問卷評量

我是否已經更年期？

- ✓ 月經週期紊亂、月經量不固定或月經超過1年以上沒來
- ✓ 頭痛頭暈、情緒不穩定、情緒壓抑且伴隨失落感
- ✓ 經常熱潮紅、盜汗、心悸
- ✓ 時常感覺肩膀、腰、背、關節、肌肉疼痛，容易疲倦
- ✓ 失眠，淺眠易醒
- ✓ 皮膚乾燥、陰道乾澀
- ✓ 頻尿、尿失禁
- ✓ 健忘
- ✓ 肥胖、出現心血管疾病、骨質疏鬆

★如果你介於 45 至 52 歲之間，症狀超過 3 個及以上，就有可能是面臨更年期了！可再進一步至婦產科接受詳細檢查。



抽血檢查

檢測血液中的濾泡刺激素（FSH）及雌激素（E2）即可判斷是否進入更年期。一般來說，如果 FSH 超過 35 IU/ml，且雌激素的含量不斷下降，即可判斷是進入更年期。

減輕更年期煩惱，迎接自在的新人生

1 均衡飲食

飲食清淡，避免攝取高糖、高油、高鹽、高脂肪的食物，多吃高纖維食物，適度補充鈣、鎂、維生素 B 群、黃豆製品、維生素 C 和 E、Omega-3 脂肪酸，減少咖啡因或酒精飲料以免增加心血管負擔。

2 規律運動

有助於穩定自律神經運作、促進骨質健康，降低更年期不適。

3 維持正常作息

調整生活作息對改善更年期的症狀有幫助。

4 保持心情開朗，放輕鬆

避免過於緊湊忙碌的生活，就不易誘發熱潮紅，也避免因熱潮紅造成的情緒失控。

5 維持理想體重，避免肥胖

控制腰圍小於 80 公分及體脂率小於 30%，有助於降低心血管疾病發生率。

6 適量補充植物性雌激素營養補充品

如大豆異黃酮有緩解熱潮紅、盜汗、情緒不穩、偶發失眠等症狀。紅花苜蓿及甘草根萃取物可降低熱潮紅的頻率和嚴重程度。亞麻仁含有豐富的木酚素 (lignan) 是一種溫和的植物性雌激素，與大豆異黃酮作用相似，可緩和更年期不適，並滋潤肌膚，可提升更年期婦女的生活品質。

參考資料：

1. 衛生福利部國民健康署。婦女更年期保健手冊 - 迎接人生新旅程。台北市，2017。
2. <https://www.nia.nih.gov/health/what-menopause>.
3. Red clover for treatment of hot flashes and menopausal symptoms: A systematic review and meta-analysis. J Obstet Gynaecol. 2016;36(3):301-11
4. Effects of Licorice on Relief and Recurrence of Menopausal Hot Flashes. Iran J Pharm Res. 2012 Spring; 11(2): 541-548.
5. The effects of flaxseed on menopausal symptoms and quality of life. Holist Nurs Pract. 2015 May-Jun;29(3):151-7.

★僅供內部教育使用

TOGETHER
We are One

同心共贏

USANA台灣十八週年慶暨表揚大會

日期

2020年1月4日 (星期六)

地點

台北國際會議中心大會堂

台北市信義區信義路5段1號